

豆共だより

2020夏



新型コロナウイルス感染防止について

日頃より感染防止対策にご協力いただき、有難うございます。県内では7月4日現在、新たな新型コロナウイルス感染者はありませんが、まだまだ油断はできません。引き続き感染予防に努めましょう。

毎朝の健康チェックで、体温が37.5度以上ある方は、来院前に透析センターへ連絡をお願いします。



手を洗おう



マスクをしよう



換気をしよう

カリウムコントロールについて

透析患者さんの高カリウム血症は、食事による過剰摂取だけでなく、便秘によってもおこります。高カリウム血症になると、しびれや不整脈といった症状があらわれます。重症になると、心停止に至る恐れもあります。血液検査でカリウム値が6.0mEq/L以上になった場合は要注意です。

カリウムの多い食品

野菜



いも



果物



豆類



カリウムを減らす工夫

カリウムは水に溶けるため、食材を切ってから水にさらす、茹でる、といった方法で減らすことができます。こうした工夫で、カリウムが20%程度減少します。

一般的に、野菜や芋類はカリウムが多いといわれます。調理の際に、カリウムの多い食品の一部を、カリウムの少ない食品に置き換えるのも有効です。例えば、ほうれん草だけ使うところを、ほうれん草に玉葱やもやしを組み合わせるとよいでしょう。

元気がもらえる花 「ヒマワリ」



ヒマワリは太陽を追う花として、和名は「向日葵」「日輪草」などと呼ばれ、英語では「sunflower（太陽の花）」と呼ばれています。花言葉は、『あなただけを見つめている』『愛慕』『熱愛』です。情熱的な花言葉ですね。撮影場所：花の海

定期検査のお知らせ



8月	3日(月)	4日(火)	10月	12日(月)	13日(火)
	17日(月)	18日(火)		26日(月)	27日(火)
9月	7日(月)	8日(火)	11月	9日(月)	10日(火)
	28日(月)	29日(火)			